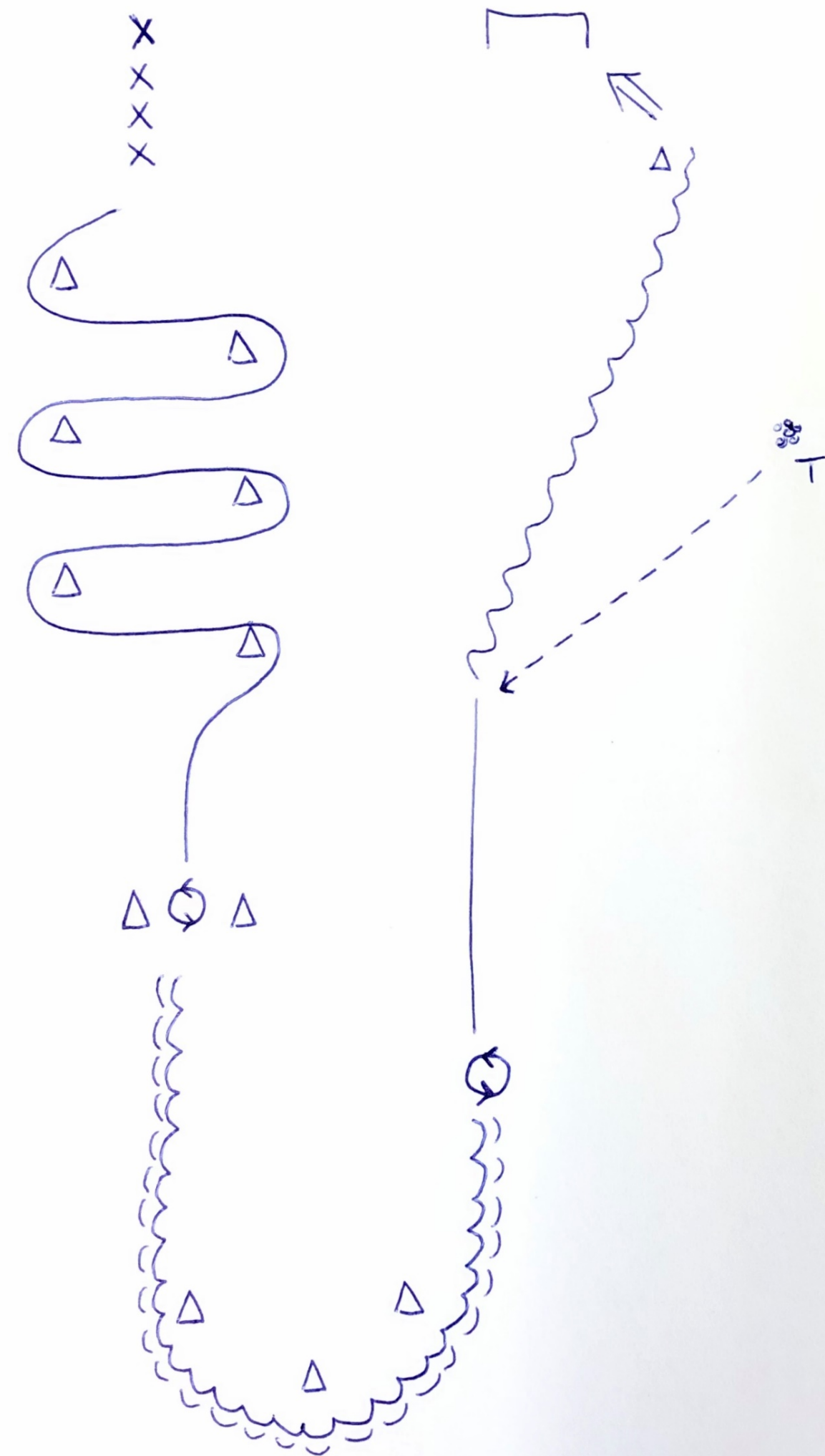


Övning 1:1



Översteg, baklängesåkning ta emot passning med avslut

Start med översteg med sväng/stöd på det inre benet mot konan

Snurr till baklängesåkning i båge runt konerna

Snurr till framlänges

Passning från tränare och avslut på mål

Syfte

Skridskoteknik

Våga luta skridskorna i svängen och hålla tryck på ett ben.

Rörlighet i fötterna.

Vändning till baklänges, ta med farten och bibehåll fart bakåt.

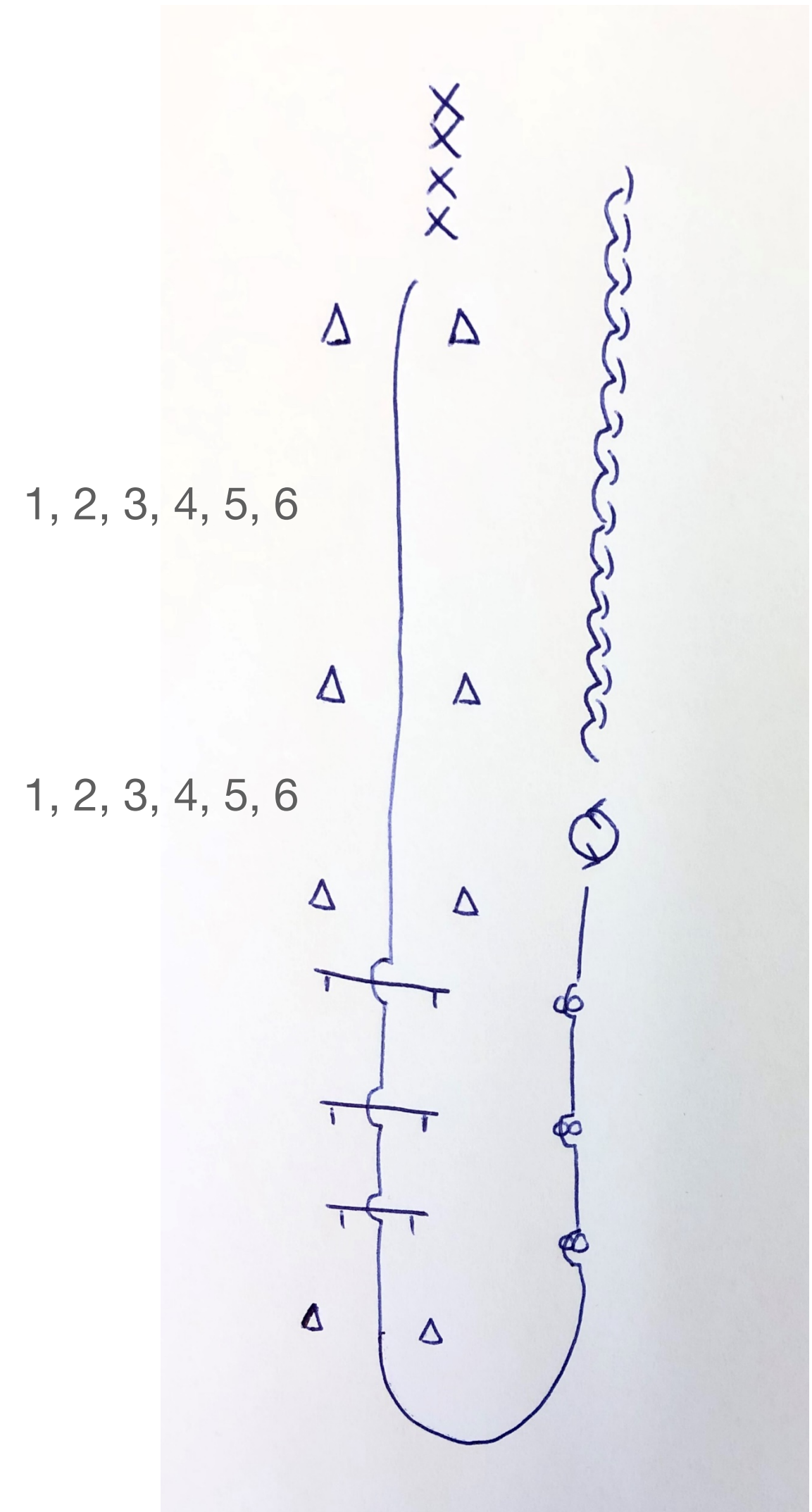
Kommunikation

Ögonkontakt samt ev. visa var han vill få bollen på väg mot mål

Klubbteknik och bollkontroll

fånga upp boll, driva bollen och avsluta mot mål

Övning 1:2



Balansövningar

Spelare börjar med alt. 1, 2, 3, 4, 5, 6

Fortsätter med nytt alt. 1, 2, 3, 4, 5, 6

Hoppar över sarg svänger runt mot däck

Hoppar över däck och snurr, avslutar med baklängesåkning

1. Springa
2. Pumpen
3. Knä i is
4. Slalom
5. Frånskjut (med ett ben)
6. Skotning

Syfte

Skridskoteknik
Luta, vinkla skridskorna och trycka ifrån för att få med sig fart, träna balans på olika sätt, Rörlighet i fötterna

Utveckla motorik, koordination och kroppsuppfattning

Vändning till baklänges, ta med farten.

Alt. Tävlingsmoment tävla med sig själv, tid mellan omgångar.

Övning 1:3

Skridskoövning

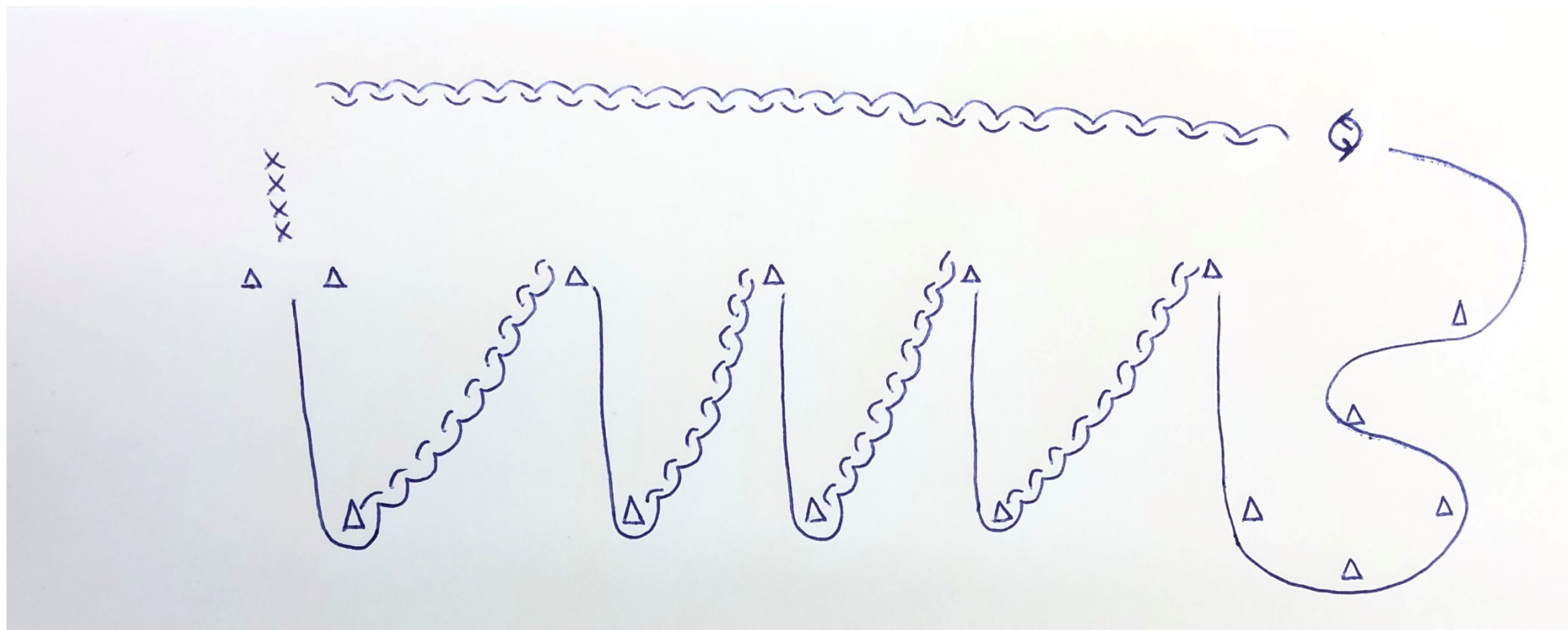
Åk fram till första konan och bromsa in till direkt baklängesåkning

Baklängesåkning med vändning till framlänges

Upprepa samma moment 2ggr till

Ta fart och åk översteg runt koner (översteg åt båda håll)

Snurr till baklänges tillbaka



Syfte

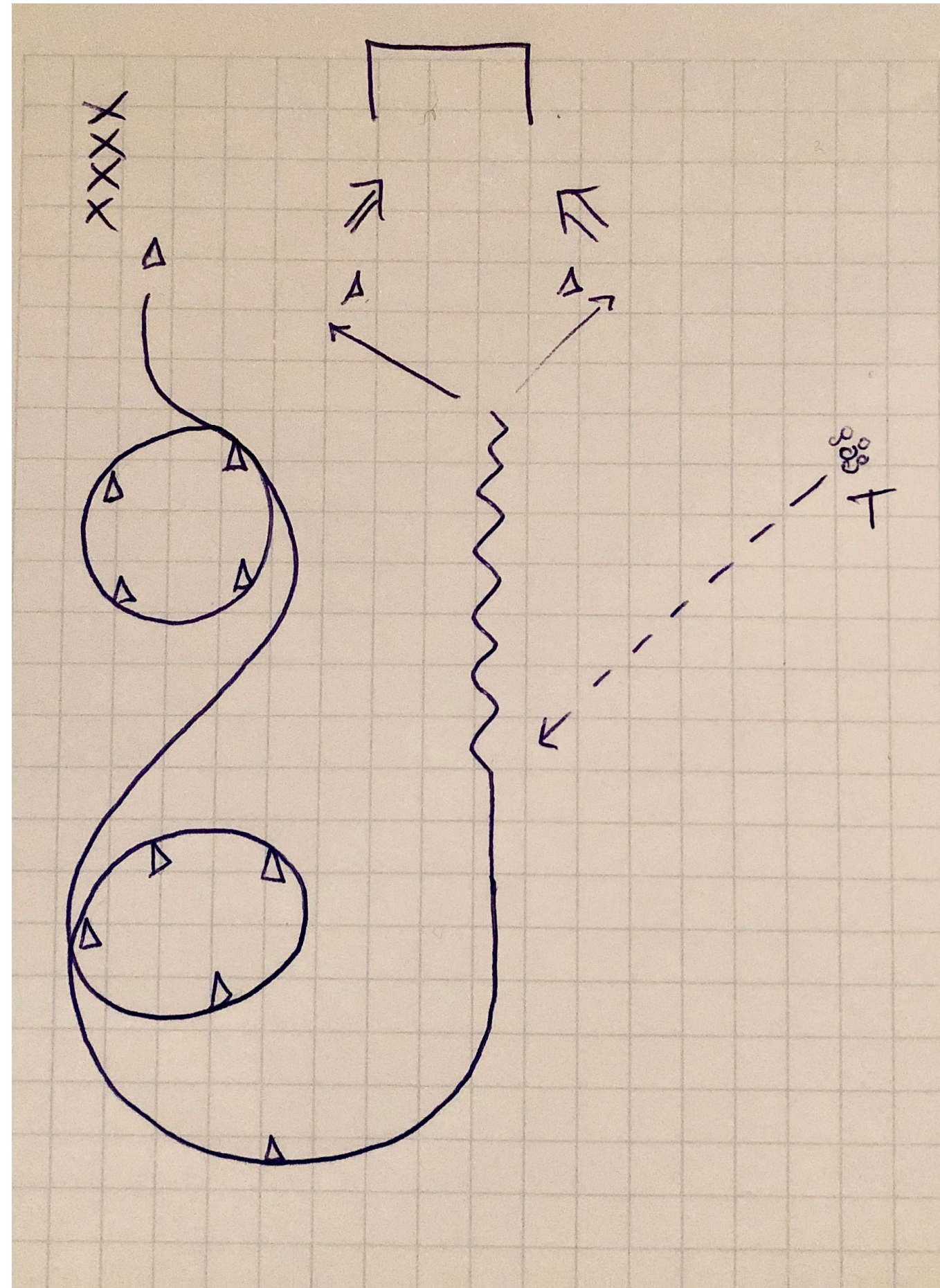
Skridskoteknik

Luta, vinkla skridskorna och trycka ifrån för att få med sig fart, träna balans på olika sätt, Rörlighet i fötterna

Vändning till baklänges, ta med farten.

Alt. Tävlingsmoment tävla med sig själv, tid mellan omgångar.

Övning 1:4



Översteg, ta emot passning med avslut

Start med översteg runt koner, åt båda håll

Accelerera i båge runt kon

Passning från tränare och avslut på mål

Syfte

Skridskoteknik

Luta skridskorna och trycka ifrån för att få med sig fart genom svängen.

Klubbteknik och bollkontroll
fånga upp boll, driva bollen och avsluta (raka) mot mål, växla avslut från olika håll

Övning 1:5

Skridskoteknik

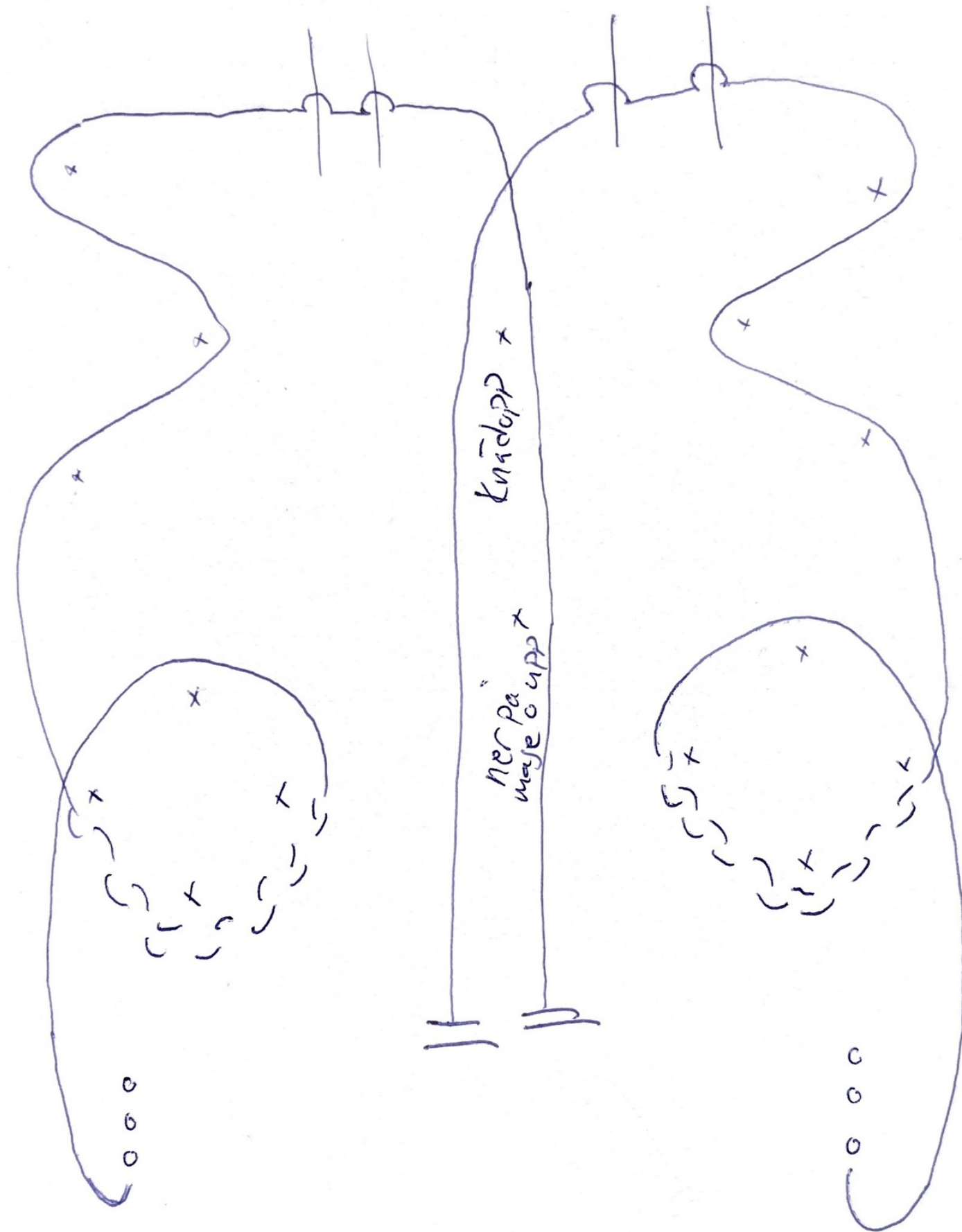
Översteg framåt vändning till baklänges i sväng åtföljt av översteg bakåt.

På avslutningsrakan körs knädropp, ett eller två samtidigt åtföljt av "sälen". Tränar balans, koordination och spelarna blir snabba upp efter vurpor.

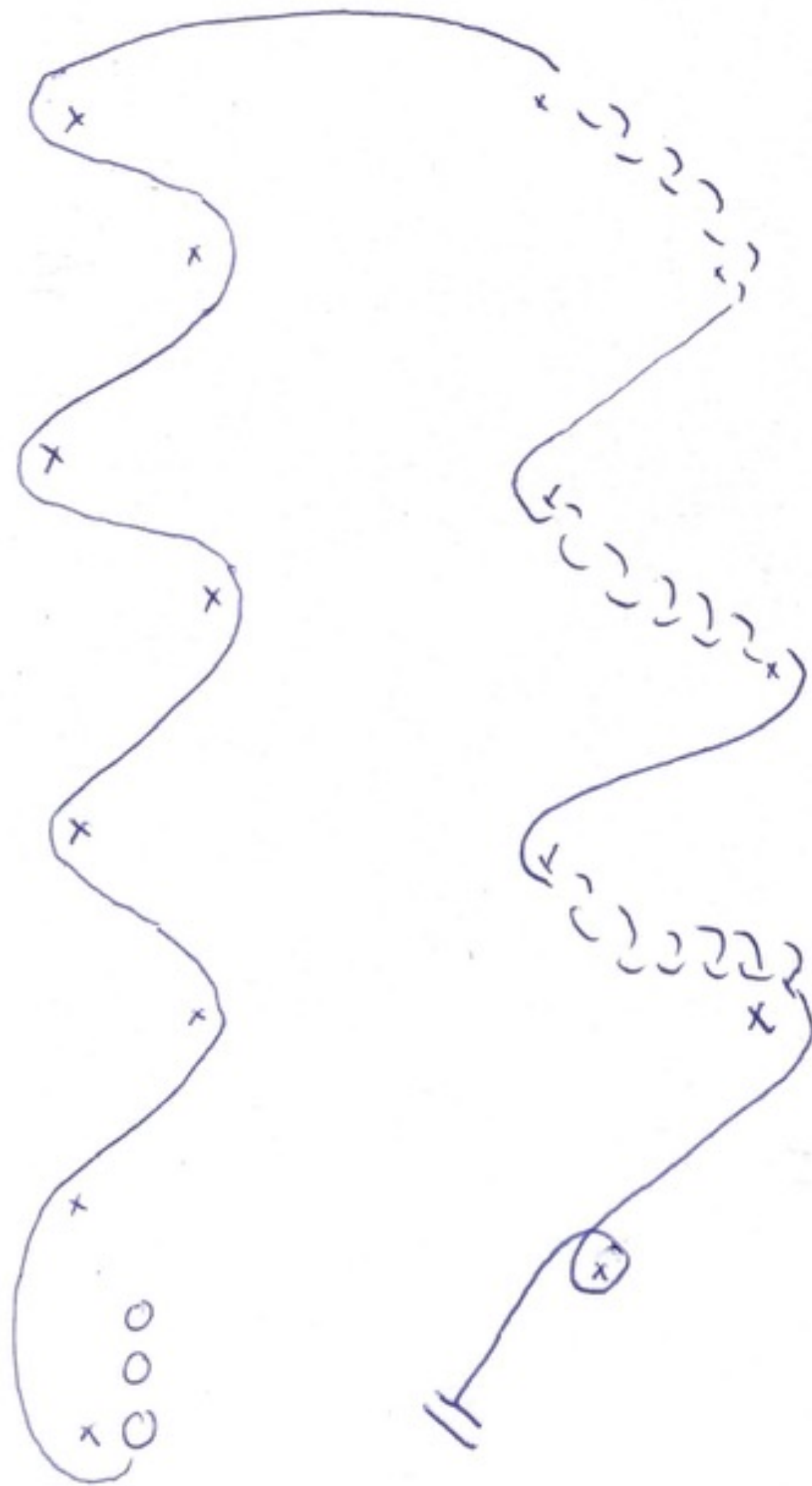
Kan alternativt köras med enbart en slinga om det är få spelare och/eller ledare.

Syfte

Skridskoteknik framåt/bakåt
Vändningar



Övning 1:6



Skridskoteknik

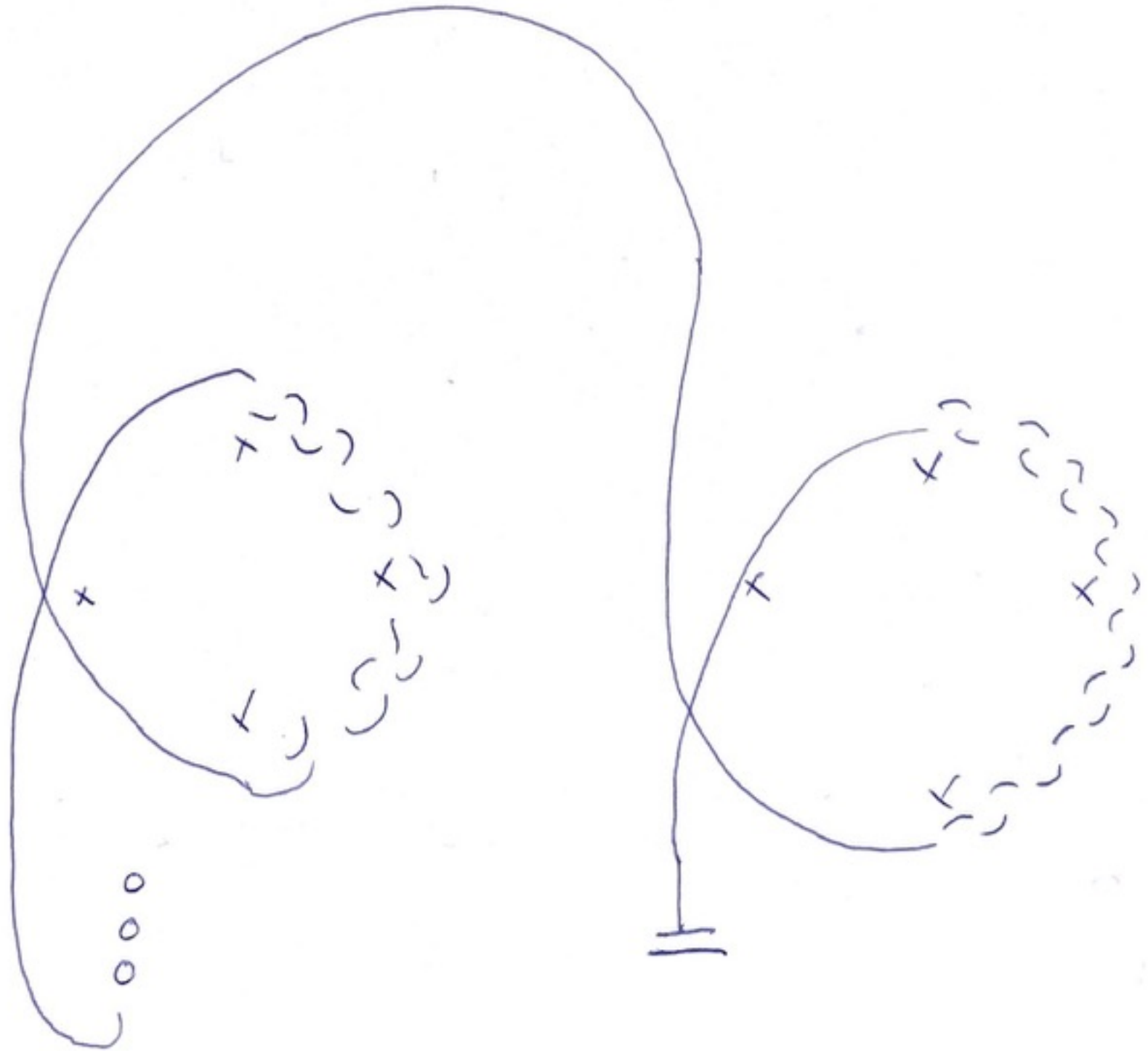
Översteg åt båda håll. Svängarna kan varieras från stora till mindre med endast 2-3 skär åt vardera håll.

Baklängesåkningen kan med fördel även den ha inslag av översteg.
Effektiva vändningar, få med fart och accelerera.

Syfte:

Inte åka rakt fram.
Effektiva riktningändringar fram/
bak och bak/fram

Övning 1:7



Stora snurren

Starta med översteg åt "fel håll"

Översteg framlänges, byt till baklänges i rondellen.

Byt tillbaka till framlänges efter 1/2 varv.

översteg till nästa rondell.

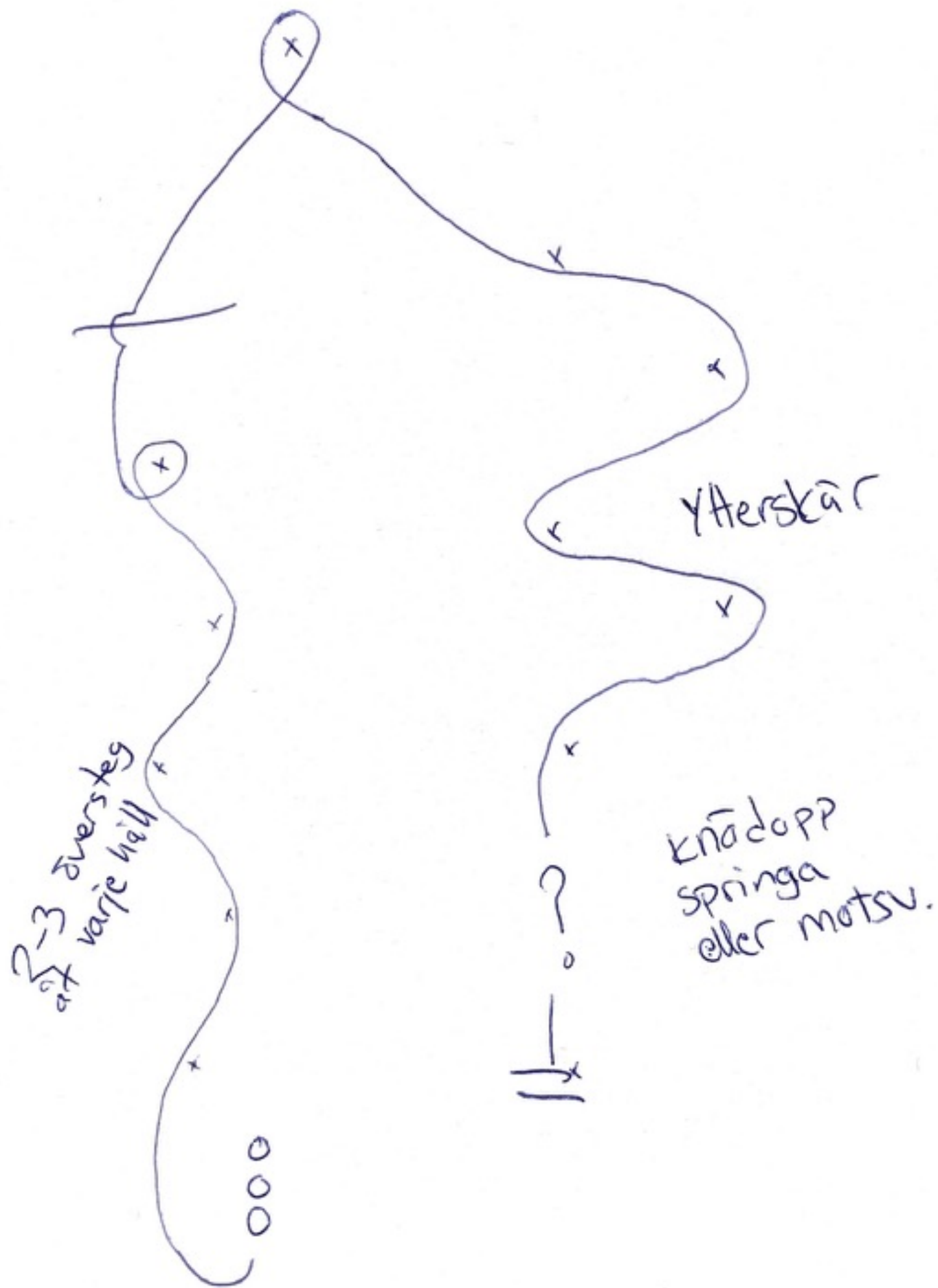
Översteg framåt / Bakåt

Syfte

Skridskoteknik

Framlänges, baklänges och växlingar mellan dessa.

Övning 1:8



Skridskoteknik
Översteg i fel riktning.
Gles slalombana med översteg 2 åt vardera håll.
Snurr, Hopp, Snurr.
Slalombana med "ytterstär"-sväng (stå på innerfoten i svängen och luta sig inåt).

Syfte
Överstegsåkning
Rörlighet i fötter

Övning 1:9



Självpass, klubbteknik och avslut

Översteg i fel riktning med boll.

Överstegsåkning med pass i sarg, -returmottagning

All åkning med översteg!

Snurr med boll.

Avslut på mål.

Syfte

Klubbteknik

Passning till medspelare

Mottagning av boll

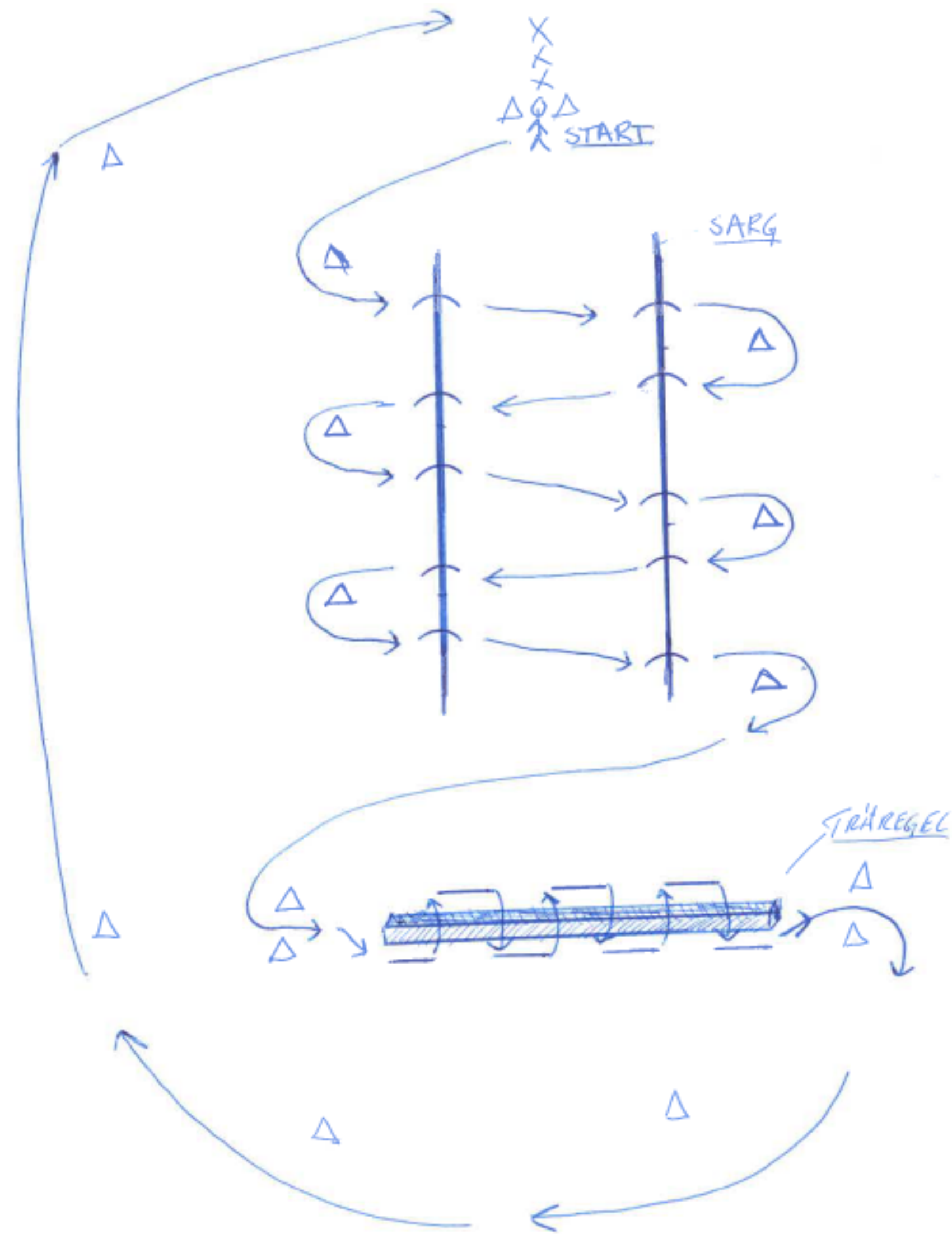
Driva boll

Avsluta mot mål.

Skridskoteknik

Åka skridskor och föra boll

Övning 1:11



Balans:

Börja vid START.

Runda konorna och hoppa över sargen, försök att åka på ett ben mellan sargerna. När man kommer fram till träregeln så lyfter man fel ben över regeln (det yttersta benet längst ifrån regel), fortsatt att "sick-sacka" med bägge benen tills regeln är slut.

Åk nu tillbaka till START utanför konorna gör bubblor/knädopp/sälen/... och ställ dig sist i lede

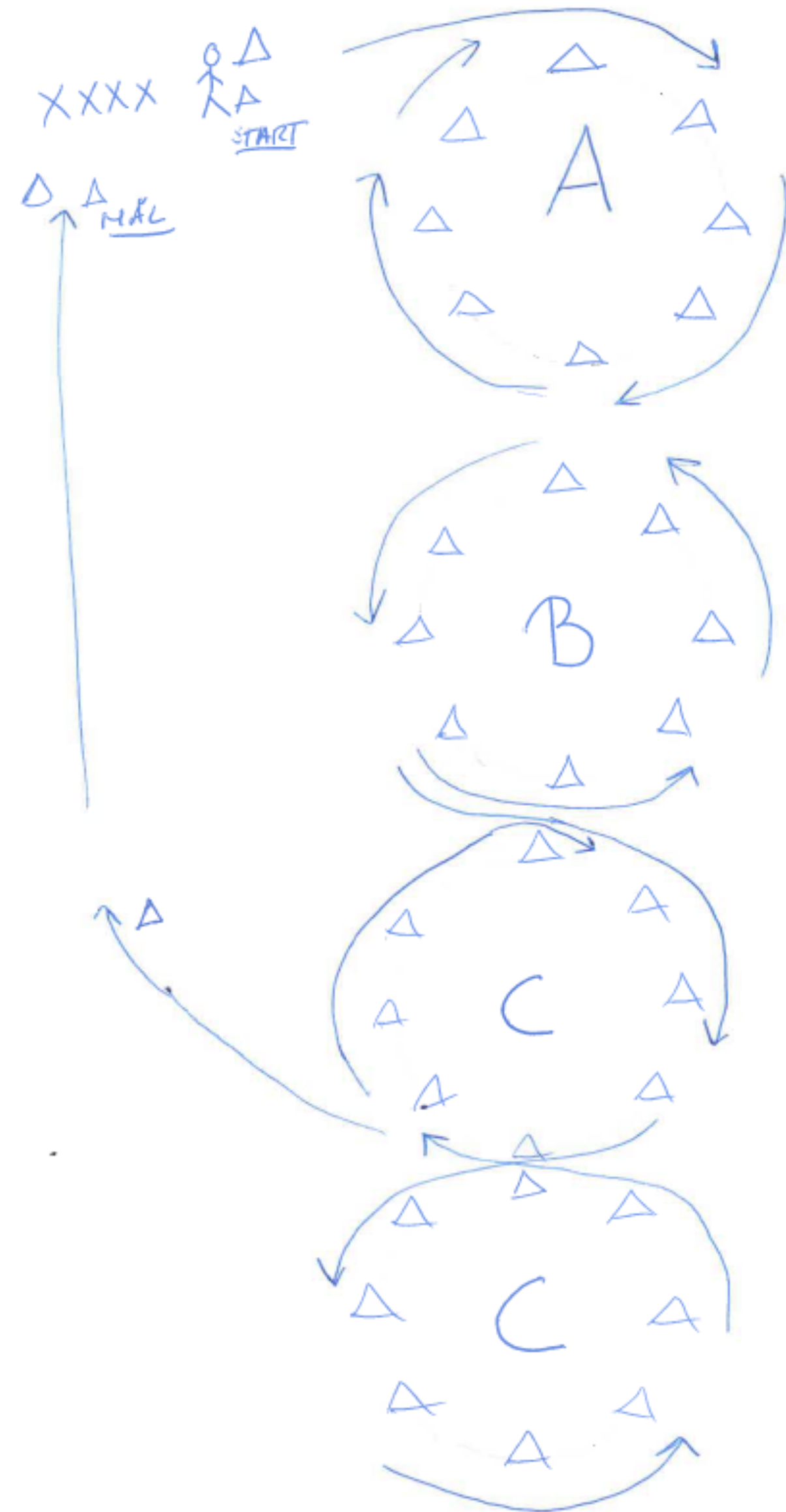
Bygga ut övningen:

Man kan alternera hoppen: ett ben, två ben, jämfota, bakåt, ner på mage mellan sargerna mm. Bara fantasin som sätter gränsen.

Syfte:

Skridskoteknik och balansövning

Övning 1:12



Träna översteg:

Spelare börjar vid start.

Åk in i rondell A och kör två varv medsols. Fortsätt sedan direkt in i rondell B och kör två varv motsols. Efter det så fortsätter man in i rondellerna C, där man kör två varv som en åtta. Efter två varv i C så kör man mot mål utanför konan.

Bygga ut övningen:

Man kan ändra storlekar på rondellerna.

Man kan utmana och be dem försöka att få ner handen i isen.

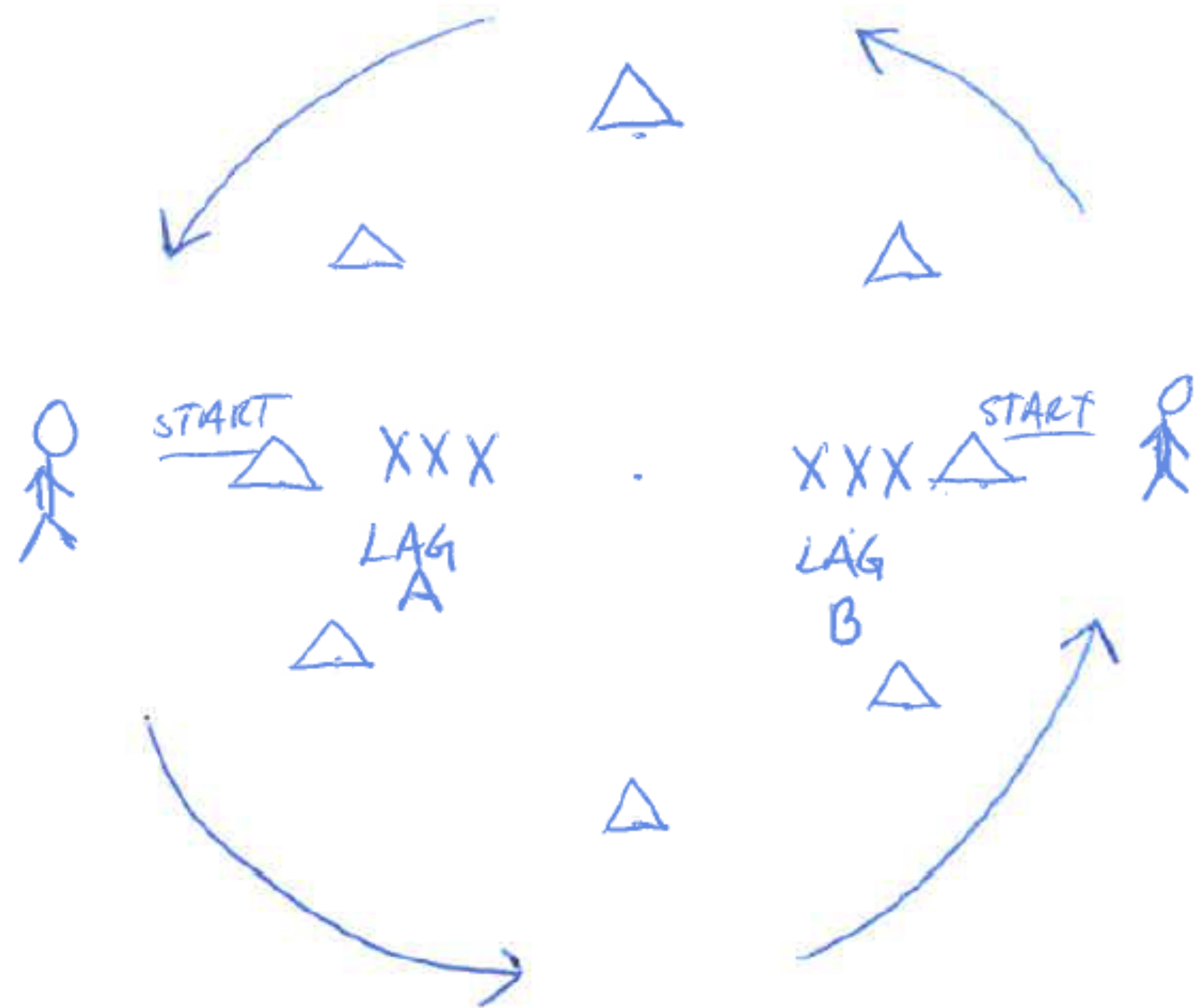
Man kan köra baklänges hela tiden, vartannat varv eller liknade.

Syfte:

Skridskoteknik

Att lära sig behärska översteg åt båda hållen.

Övning 1:13



Evighetsstafetten:

Man ställer upp två lag mittemot varandra i cirkeln utan klubba.

Varje startperson i respektive lag har en väst i handen. Det går sedan ut på att man skall försöka åka ikapp personen i det andra laget. Efter ett varv så växlar man åkare i laget genom att överlämna västen.

Kör stafetten både medsols och motsols.

Bygg ut övningen:

Gör olika storlekar på cirkeln för att antingen, stor cirkel =köra länge eller liten cirkel för att få till att man lutar sig inåt och lutar på ytterskåret.

Syfte:

Locka fram bra översteg genom lek.

Lära spelarna att lita på ytterskåret när man lutar sig inåt i överstegen.